

# «scuola in movimento» – Abilità (gioco con le dita): Il pianoforte

Questo esercizio trasforma i bambini in pianisti. Esige una buona indipendenza e mobilità delle dita per suonare correttamente le note presenti sullo spartito.

posate davanti a voi le mani in modo che tutte le dieci dita tocchino il banco. Alzate contemporaneamente entrambi i pollici, gli indici, i medi ecc. Dopo un po' iniziate da dietro alzando i mignoli, gli anulari, ecc.



Illustrazione: Lukas Zbinden

## Varianti

- Suonate il pianoforte con il pollice della mano sinistra e con il mignolo della mano destra. Riuscite a suonare bene i tasti?
- Riuscite a suonare anche incrociando le mani?

**Materiale:** banco

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla quarta media
Forma sociale	Tutta la classe (da soli)
Periodo	Inizio della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Bassa
Luogo	Aula (al banco)
Spazio necessario	Ridotto

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Pause in movimento»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**